

U16-Talentstützpunkt - Fördertraining des BLV-Kreises Region Freiburg

Terminplanung

Nov/Dez 2025

Ort: Lauftrakt und Stadion der Uni Freiburg, FR-Littenweiler – Treffpunkt im Foyer des Instituts für Sport/Sportwissenschaft (Sandfangweg 4)

Zeit: 12-14 Uhr

KW	Datum	Ort	TrainerIn	Inhalt 1	Inhalt 2	Ergänzung	Andere Termine
44	02.11	-	-	<i>Herbstferien</i>	-	-	
45	08.11	Uni Stadion (!)	HS	Hürden (Fokus: Hürdenüberquerung)	Allgemeine Medizinballwürfe	Hüftkraftzirkel / Hürden-ABC	
46	15.11	Uni Lauftrakt	HS	Hürden (3er Rhythmus)	Drehstoß (Medizinball)	Frequenz- /Rhythmusläufe	
47	22.11	Uni Lauftrakt	HO	Horizontale Sprünge	Drehstoß (Kugel)	Rumpfkraft/-stabis	Crosslauf Gundelfingen
48	29.11	Uni Lauftrakt	LDB	Weitsprung	Drehwurf	Sensomotorik / Fußkräftigung	
49	06.12	Uni Lauftrakt	CB	Sprint (Starts / Beschleunigung)	Wurf-ABC	Hürden-Koordination	
50	13.12	Uni Lauftrakt	CB	Hürden (Start / 1. Hürde)	Gerade Würfe	Mobility / Atmung	
51	20.12	Uni Lauftrakt	HO	Sprint (Fokus: Frequenz)	Weihnachtsspecial: Staffel-Battle	Sprint-ABC / Tier-ABC	
52	27.12	-	-	<i>Weihnachtsferien</i>	-	-	

Kontaktadresse U16-STP-Koordination: harald.schaich@web.de